



在宅介護の知恵袋 第14号 平成30年7月

すこやかだより

白鳥病院訪問看護担当

夏場の健康対策

梅雨も明け、本格的な夏を迎えました。
気温も上がり、環境や体温管理が必要になりますね。今回のすこやか便りは、
夏場の健康管理として気をつけることをお話します。

「夏ばて」とは

全身の疲れが取れない 朝起きるのが辛い 食欲がない 思考力の低下 下痢や便秘などいくつかの症状を総称して夏ばてと呼んでいます。病気なのに勘違いして悪化させることもありますので、症状が長く続いたり、段々重くなるのであれば早めに医師の診察を受けて下さい。

「夏ばて」対策 運動 休養

体の負担にならない程度の運動をするようにしましょう。就寝前に寝たままで大きく伸びをするなど、ストレッチは一日の疲れを取り快適な睡眠を促してくれます。

夏場は特に睡眠時間の確保が大切となります。熱帯夜で寝苦しい夜は、オフタイマーを上手く活用して冷房のかけすぎに注意しましょう。

「夏ばて」対策 食生活

規則正しく食事を取りましょう。暑さで食欲が落ちると、ついさっぱりした麺類だけですましがちになります。必要なビタミンやミネラルが不足し、ますます体力が消耗します。

酸味や香辛料が食欲を引き出すのでしょうが、ハーブ等の使用もいいかもしれませんが、糖分を多く含んだ清涼飲料水を取りすぎると食欲がおちる原因となります。



熱中症

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が上手く働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

体温の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のために必要なこと

室内でも外出時でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分、経口補水液(水と食塩とブドウ糖を溶かしたもの)などを補給しましょう。

高齢者は、体温調整が上手くいかずに寒いと言って服を着込み、汗をかいていることがありますので、気をつけてあげてください。



熱中症予防のために必要なこと

室内では

扇風機やエアコンで温度を調節
遮光カーテン すだれ 打ち水を利用
室温をこまめに確認

外出時には

日傘や帽子または日陰を利用し
こまめな休憩をしましょう。日差しの
きつい日は出来るだけ日中の外出
を控えましょう。体の蓄熱を避ける
ために通気性の良い吸湿性、速乾
性のある衣服を着る、保冷剤、水、
冷たいタオル等で身体を冷やすなど
の工夫をしましょう

冷房病

暑い屋外で過ごした後に、冷房のきいた部屋に入るのはとても気持ちのよいものです。急激な温度変化に対応できるのは5℃以内といわれています。

冷房のかけすぎは自律神経のバランスを崩し、頭痛、めまい、肩こり、関節痛等の症状を引き起こします。これが冷房病です。室温の調整や衣服で調節をしたり、冷風が直接当たらないように工夫しましょう。